



Persönliches Übungsprogramm

Wirbelsäulengymnastik

Therapie & Training | Michael Auer

Berliner Platz 4 • 76275 Ettlingen • Deutschland

Für Therapie & Training

Trainingsbeginn 25.03.2021

Wirbelsäulengymnastik

In dieser Übungsanordnung sollen alle Übungen mit den angegebenen Wiederholungen durchgeführt werden. Zwischen den Übungen werden mit 15 Sekunden Pause gemacht! Zu Beginn starten Sie bitte mit 3 Durchgängen, nach und nach erhöhen Sie bis maximal 5 Durchgänge.



Rumpfdrehung nach vorne gebeugt

Stehen Sie, die Füße hüftweit oder etwas weiter auseinander. Beugen Sie sich aus der Hüfte heraus nach vorne.



Halten Sie das Becken ruhig und senken Sie den Rücken in neutrale Position. Drehen Sie nun Ihren oberen Rücken/Rumpf, indem Sie die Arme von einer Seite auf die andere schwingen.

©Physiotools

Wiederholen Sie 12 mal.



Rumpfdrehung mit Dehnung Gluteus

Rückenlage, die Arme auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt.

Winkeln Sie ein Bein an und bringen Sie das Knie über das andere Bein. Sie können die Dehnung intensivieren, indem Sie das Knie mit Hilfe der Hand weiter nach unten drücken.

©Physiotools

Hinweis: Die Schultern bleiben auf dem Boden.

Halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden.



Bauchlage, die Hände auf Schulterhöhe auf den Boden gestützt.

Die Ellbogen strecken und den Oberkörper so weit wie möglich hochdrücken. Das Becken und die Beine locker liegen lassen.

Die Übung 12 mal wiederholen.

©Physiotools



©Physiotools

Auf dem Rücken wiegen

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken. Umfassen Sie die Knievorderseite, ziehen Sie die Knie näher an die Brust, und runden Sie den Rücken.

Beginnen Sie behutsam, auf dem Rücken nach vorne und hinten zu wiegen.

Dauer 30Sek.



©Physiotools

Aktive Beugung / Streckung des Rumpfes

Vierfüßlerstand, die Hände sind unter den Schultern platziert, die Knie unter der Hüfte.

Runden und drücken Sie Ihren Rücken im Wechsel durch, indem Sie das Becken vor und zurück kippen.

Wiederholen Sie 15 mal.

Vierfüßlerstand.

Mit den Händen so weit wie möglich nach vorne strecken, das Gesäß nach hinten in Richtung Fersen und den Brustkorb gegen den Boden drücken. Während der Übung ausatmen.

Die Übung 12 mal wiederholen.



©Physiotools